



## PANQUECA DE BANANA

Panqueca de banana com farelo de aveia

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g] ou 130 gramas de maçã ralada
- 1 colher de sopa de farelo de aveia [10 g]
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem [1 g]
- gotas de adoçante stévia ou xilitol [opcional]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana.
- 2º Adicione o ovo e o farelo e misture bem.
- 3º Leve ao fogo, uma frigideira anti-aderente untada com o fio de azeite
- 4º Coloque a massa da panqueca na frigideira.
- 5º Deixe cozinhar dos dois lados e está pronta!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (149 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 108 kcal  | 161 kcal           | 8 %   |
| CARBOIDRATOS       | 16 g      | 24 g               | 8 %   |
| PROTEÍNA           | 5 g       | 7 g                | 10 %  |
| GORDURA            | 4 g       | 6 g                | 11 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 7 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 4 g                | 15 %  |
| SÓDIO              | 34 mg     | 51 mg              | 2 %   |